

**PENGARUH YOGA TERHADAP KUALITAS HIDUP TERKAIT
KESEHATAN PADA *MENOPAUSE***

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Lulut Khoridatur R.
G0012116**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
Surakarta
2015**

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada *Menopause*

Lulut Khoridatur R, NIM: G0012116, Tahun: 2015

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari Senin, Tanggal 30 November 2015

Pembimbing Utama

Nama : **Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes** (.....)
NIP : 19700607 200112 1 002

Pembimbing Pendamping

Nama : **Prof. Bhisma Murti, dr., MPH, M.Sc., PhD** (.....)
NIP : 19551021 199412 1 001

Penguji Utama

Nama : **Arif Suryawan, dr.** (.....)
NIP : 19580327 198601 1 001

Anggota Penguji

Nama : **Endang Ediningsih, dr., M.Kes** (.....)
NIP : 19530805 198702 2 001

Ketua Skripsi

Surakarta,.....
Ketua Program Studi

Kusmadewi Eka Damayanti, dr. M.Gizi
NIP 19830509 200801 2 005

Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes
NIP 19700607 200112 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh keserjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 30 November 2015

Lulut Khoridatur R

NIM. G0012116

ABSTRAK

Lulut Khoridatur R., G0012116, 2015. Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada *Menopause*. Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Pendahuluan: *Menopause* menyebabkan perubahan fungsi ovarium yang otomatis akan memengaruhi produksi hormon sehingga dapat menyebabkan berbagai keluhan fisik dan mental. Keluhan-keluhan ini akan mengakibatkan penurunan kualitas hidup terkait kesehatan pada wanita *menopause*. Yoga merupakan salah satu latihan fisik yang menurut berbagai penelitian dapat mengurangi keluhan akibat *menopause*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada *menopause*.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *observational analitik* dengan pendekatan *case control*. Subjek adalah wanita *menopause* yang melakukan yoga di Ganep's Surakarta. Sampel diambil dengan teknik *fixed exposure sampling*. Sampel berjumlah 45 orang, yaitu 15 orang melakukan yoga dan 30 orang yang tidak yoga. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah yoga sedangkan variabel terikatnya adalah skor kualitas hidup terkait kesehatan yang diukur menggunakan kuesioner *Medical Outcome Study SF-36* dan kualitas hidup berdasarkan gejala-gejala yang dialami yang diukur menggunakan kuesioner *Menopausal Rating Scale (MRS)*. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis bivariat menggunakan uji-t kemudian dianalisis multivariat menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil: Hasil penelitian dengan uji-t didapatkan $p < 0.001$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara yoga dan skor kualitas hidup terkait kesehatan, serta terdapat perbedaan yang signifikan pula antara skor kualitas hidup *menopause* yang melakukan yoga dan tidak melakukan yoga ($p < 0,001$). Sedangkan hasil penelitian menggunakan kuesioner MRS dengan *Mann-Whitney test* didapatkan $p = 0,02$ yang berarti signifikan. Hasil uji regresi linier berganda didapatkan koefisien regresi = 435,6; $p < 0.001$ (Konstanta: 3296.41; CI 95% (-692)-1230.82; $R^2_{adjusted}$: 32.2 % dan $p < 0.001$).

Kesimpulan: Yoga dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup terkait kesehatan dan kualitas hidup khusus wanita *menopause*.

Kata Kunci: Yoga, Kualitas hidup terkait kesehatan, MRS, *Menopause*.

ABSTRACT

Lulut Khoridatur R., G0012116, 2015. Effect Yoga on Health-Related Quality of Life in Menopause. Mini Thesis, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta.

Introduction: Menopause causes changes in ovarian function that will automatically affect production of hormones that can cause a variety of physical and mental symptoms. These symptoms will lead to lower health-related quality of life in postmenopausal women. Yoga is a physical and meditation exercise. According to various studies, yoga can reduce symptoms of postmenopausal syndrome. This study aimed to investigate effect yoga on health-related quality of life in menopause.

Methods: This research uses observational analytic with case control approach. The subject is a postmenopausal woman doing yoga exercises in Ganep's Surakarta. Samples were taken with exposure fixed sampling technique. There were 45 subjects of research which consists of 15 people doing yoga and 30 people are not yoga. Independent variable of this research was yoga and dependent variable was health-related quality of life scores were measured using a questionnaire Medical Outcomes Study SF-36. Gained Data is presented in table form and analyzed bivariate analysis using t-test and multivariate analysis using multiple linear regression analysis.

Results: This research showed t-test value $p < 0.001$ which meant that there was significant effect yoga on health related quality of life. And there were significant difference scores between yoga group and no yoga group ($p < 0.001$). While the results of research using questionnaires MRS with Mann-Whitney test was obtained $p = 0.02$, which means significant. Multiple linear regression value showed regression coefficients = 435,6; $p < 0.001$ (Constants: 3296.41; CI 95% (-692)-1230.82; R^2 adjusted: 32.2% and $p < 0.001$).

Conclusions: Yoga significantly influence on health-related quality of life in general and quality of life specific for menopausal women.

Keywords: Yoga, Health-related quality of life, MRS, Menopause.

PRAKATA

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Menopause**”.

Penelitian dan penulisan skripsi ini terlaksana dengan baik berkat bantuan, bimbingan, dan petunjuk berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi, selaku Ketua Skripsi beserta Bp. Sunardi dan Bu Enny selaku Tim Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Sinu Andhi Jusup, dr., M.Kes, selaku Pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran, dan arahan dalam penelitian ini.
4. Prof. Bhisma Murti, dr., MPH, M.Sc., PhD, selaku Pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran, dan arahan dalam penelitian ini.
5. Arif Suryawan, dr., selaku Penguji utama yang telah berkenan menguji serta memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.
6. Endang Ediningsih, dr., M.Kes, selaku Penguji utama yang telah berkenan menguji serta memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.
7. Toko Roti Ganep's Surakarta beserta instruktur yoga yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian ini.
8. Alm. Ayahanda Paimin, Drs. M.Pd, Ibu Sri Agustini, Dra., MM, Ibu Maryatun, Helmy Nur Indah Sari, dan seluruh keluarga yang telah memberi dukungan kasih, moral, material, dan doa.
9. Indah Purnama Sari, S.Ked, Dony Arisandi W., Ika Mar'atul Kumala, teman-teman *Matching* (Febi, Atika, Tria, Salicha, Itsna, Arina, Tiwi, Silvia, Nadia, dan Emil), yang selalu membantu, mendukung, dan menyemangati.
10. Seluruh PHT LKMI (Agil, Lilo, Nitya, Rahmi), LKMI 2012, dan Tutorial B4 yang selalu mendukung dan menyemangati.
11. Teman-teman Oragatra PDUNS 2012, KKN Desa Turi Magetan (Bagus, Nico, Angga, Sendy, Tyar, Pipit, Fira, Melinda), *Dj-where* (Ina, Arul, Aan, dan Ibram) dan *Alphenlibe* (Ika, Nia, Arfin, dan Lina) yang selalu mendukung dan menyemangati
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang berkepentingan khususnya bagi pembaca umumnya.

Surakarta, 30 November 2015

Lulut Khoridatur R.

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah... ..	1
B. Rumusan Masalah... ..	4
C. Tujuan Penelitian... ..	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Kerangka Pemikiran	36
C. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
C. Subjek Penelitian	38
D. Teknik sampling	39
E. Rancangan Penelitian	40
F. Identifikasi Variabel Penelitian	41
G. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
H. Instrumen Penelitian	42
I. Cara Kerja.....	43
J. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
BAB V PEMBAHASAN	51

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik	46
Tabel 4.2	Analisis Bivariat tentang Umur dan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan dengan Uji <i>Mann-Whitney</i>	47
Tabel 4.3	Analisis Bivariat tentang Status Pekerjaan dan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan dengan Uji <i>Mann-Whitney</i>	48
Tabel 4.4	Analisis Bivariat antara Total Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan dan Status Yoga dengan Uji t.....	49
Tabel 4.5	Hasil Analisis Multivariat Regresi Linier Berganda tentang Pengaruh Yoga, Umur, dan Status Pekerjaan terhadap Skor Kualitas Hidup Terkait Kesehatan.....	49
Tabel 4.6	Hasil Pengukuran Kualitas Hidup Berdasarkan Gejala <i>Menopause</i> Menggunakan Kuesioner <i>Menopausal Rating Scale</i> (MRS).....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Supported Lying Down Bound-Angle Pose -The Goddess Pose...</i>	32
Gambar 2.2	<i>Supported Child's Pose.....</i>	32
Gambar 2.3	<i>Supported Downward Facing Dog Pose.....</i>	33
Gambar 2.4	<i>Supported Shoulderstand with Chair.....</i>	34
Gambar 2.5	<i>Supported Half Plow Pose with Chair.....</i>	34
Gambar 2.6	<i>Supported Bridge Pose-The "Menopausal Bridge Pose".....</i>	35
Gambar 2.7	<i>Supported Legs-Up-the-Wall Pose -The Great Rejuvenator.....</i>	35
Gambar 2.8	Kerangka Pemikiran.....	36
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. *Informed Consent*

LAMPIRAN 2. Formulir Biodata

LAMPIRAN 3. Kuesioner Kualitas Hidup Terkait Kesehatan (SF-36)

LAMPIRAN 4. Kuesioner MRS

LAMPIRAN 5. Kuesioner L-MMPI

LAMPIRAN 6. Surat Ijin Penelitian

LAMPIRAN 7. *Ethical Clearence*

LAMPIRAN 8. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian

LAMPIRAN 9. Data Hasil Penelitian

LAMPIRAN 10. Uji Normalitas Sampel

LAMPIRAN 11. Analisis Bivariat

LAMPIRAN 12. Analisis Multivariat

LAMPIRAN 13. Dokumentasi Kegiatan